



ALTERSZENTRUM  
GUGGERBACH DAVOS

12/2014

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

## In dieser Ausgabe:

Rückblick 1986	2
Sonntags-Menüs	2
Eine Erfolgsgeschichte	2
Herzlich willkommen	3
Dunya auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

## Vorweihnachtszeit mit tollen Anlässen



Mit dem Samichlausbesuch vom 6.12. wird die Advents- und Weihnachtszeit im Guggerbach eingeläutet. Es wird einigeboten: Landwasserchor, Musikgesellschaft, Musikschule, Heilsarmee uvm. geben sich die Hand. Höhepunkte sind die traditionellen Guggerbach-Weihnachtsfeiern am 21. und am 24.12.

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

«Kein müssen, sondern dürfen» - mit diversen Angeboten und Möglichkeiten wie «Selbstbedienung Kaffeebuffet Foyer» oder Gestaltung von gemütlichem Beisammensein - z.B. «Bewohner lesen Weihnachtsgeschichten vor» - setzen wir unser Vorhaben **Erhaltung der Selbständigkeit** im Guggerbach um. Auch der Einbezug unserer BewohnerInnen bei Kaufentscheidungen (z.B. mit Testen und Auswählen vom Geschirr) ist uns wichtig.

7 Jahre Guggerbach-Zeitung, 84 Ausgaben - ich möchte allen danken, die Monat für Monat für das Gelingen sorgen, speziell Ruth Wilhelm möchte ich lobend erwähnen. **Die vielen positiven Rückmeldungen machen grosse Freude!**

Mit Spass stöbere ich in «alten» Guggerbach-Zeitungen oder gar in Davoser Zeitungen, etwa in der Ausgabe November 1986: «Eröffnung Alterssiedlung am Guggerbach» - mehr dazu auf der folgenden Seite. Unsere Vorgänger waren enorm weitsichtig. Das zurzeit überall diskutierte «Betreute Wohnen - Wohnungen mit Service» haben sie erfunden.

Wir freuen uns, in der besinnlichen Advents- und Weihnachtszeit viele Angehörige und Gäste begrüßen und treffen zu dürfen. Mit diversen Anlässen bis hin zu kulinarischen Höhepunkten aus der Küche bieten wir viel Abwechslungsreiches an. Was gibt es schöneres, als das Nichtalleinsein in der Weihnachtszeit.

**Ich wünsche allen BewohnerInnen, Mitarbeitern, Angehörigen, Gästen und Guggerbachfreunden eine schöne, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Für das zu Ende gehende Jahr 2014 möchte ich mich bei allen recht herzlich bedanken. Es macht Freude, im Guggerbach zu arbeiten und den BewohnerInnen ein schönes «ZUHAUSE» zu bieten.**

Urs Tobler, Zentrumsleiter

## Weihnachtsmenüs im Guggerbach - Ihre Reservation freut uns

Weihnachtstag/Mittag, 25.12.	Stephanstag/Mittag, 26.12.
Tomaten- Mousse mit Nüsslisalat ***	Salat- und Vorspeisenbuffet ***
Cremesuppe von Pfälzer Karotten mit geräucherten Saiblingsfiletwürfeln ***	Blumenkohlsuppe mit bunten Gemüsestreifen ***
Im Ofen gebratener Kalbsrücken mit Baumnuss-Zimtkruste an Salbeisauce, Wildreis, Broccoli ***	Gefülltes Swiss Prim Schweinsfilet nach Appenzeller Art an Moschtsauce, Spätzli, Gourmetgemüse ***
Weihnachts-Tiramisu Fr. 34.00	Lauwarmer Lebkuchen, Preiselbeeren Fr. 30.00

## Höhepunkte im Dezember

**Fr, 5.12., 16.30 Uhr:** Eröffnung Bilderausstellung «Freiheit» von Luisia Capaul  
**Sa, 6.12., 16 Uhr:** Besuch Samichlaus  
**Do, 11.12., 19 Uhr:** Konzert Ensemble Sonoro, anschliessend Abendcafé mit Geburtstags-Apéro  
**Fr, 12.12., 16 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Huusmusig Bahnhofli Glaris  
**Sa, 13.12., 14.30 Uhr:** Musikalische Unterhaltung im Bistro mit Duo Etienne  
**Di, 16.12., 19 Uhr:** Landwasserchor  
**Fr, 19.12., 19.15 Uhr:** Musikgesellschaft  
**Sa, 20.12., 19 Uhr:** Heilsarmee Sänger  
**So, 21.12., 11 Uhr:** Guggerbach-Weihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste  
**Mi, 24.12., 16 Uhr:** Kleine Weihnachtsfeier im Freien  
**Voranzeige: Do, 1.1.2015, 10 Uhr:** Neujahrsapéro mit Musik

## Baustellen-Neuigkeiten

2012 haben wir auf das positive Abstimmungsresultat angestossen, 2013 war Spatenstich und nun ist der Rohbau «oben». Jetzt bekommt man einen Eindruck davon, wie der Erweiterungsbau mit den oberen 4 Zimmerstockwerken, dem grossen Saal mit separatem Eingang, den unteren Stockwerken mit Demenzwohngruppe, Wäscherei, Fitnessraum/Massage, Personalgarderobe sowie Technikraum aussehen wird. Die Kühlräume werden im Dezember dem Küchenbetrieb übergeben. Im Frühling 2015 wird mit dem Aufrichtefest in die neue Bausaison gestartet. Der Bezug der neuen Zimmer ist auf Oktober geplant. Danach erfolgen die Altbauanpassungen, so dass Ende 2015 das Haus dem Betrieb übergeben werden kann.

**Erhaltung der Selbständigkeit**



Mit der Selbstbedienungs-Kaffeemaschine im Foyer / Guggerbachstube unterstützen wir die Erhaltung der Selbständigkeit unserer BewohnerInnen. Es muss sich niemand selber bedienen, unsere Service- und BetreuungsmitarbeiterInnen stehen gerne zur Verfügung, aber man darf sich auch selber einen Kaffee zubereiten. Die jetzige kleine Maschine wird rege genutzt, so dass wir sie durch ein professionelles Gerät (Wassertank, Milchkühlung etc.) ersetzen werden.

**Frühstücksgeschirr im Test**



Unsere drei Fachmänner Willi Cahenzli, Peter Wintsch und Severin Schellenberg begutachteten das Frühstücksgeschirr. Das zu ersetzende Frühstücksgeschirr wollen wir durch etwas mehr Farbe auffrischen. Wir sind gespannt, was die Herren für einen Bericht abgeben.

**Aufgeweckte Kunstgeschichten**



Der gemütliche Abschlussnachmittag der Teilnehmer des Projekts «Ein anregender Museumsbesuch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Kirchner Museum Davos» fand in der Guggerbach-Cafeteria statt. Die entwickelten Geschichten zu den ausgewählten Kunstwerken wurden in einer schönen Broschüre zusammengefasst. Die Broschüre kann gerne bei Hanny Gut, Aktivierung Guggerbach, eingesehen oder bezogen werden.

**Kurzer Rückblick ins Jahr 1986**

«Alterssiedlung am Guggerbach, ein Ort der Geselligkeit». Diese Aussage von 1986 bei der damaligen Eröffnung der Alterssiedlung am Guggerbach ist zwar fast 30 Jahre alt aber keineswegs eine Aussage von «gestern».

Die Zielsetzung an das Architekturbüro Christian Meisser lautete: «Kein Abstellplatz fürs Alter, sondern ein modernes, den Bedürfnissen angepasstes Altersheim mit Betagtenwohnungen».

Folgendes Leitbild wurde zugrunde gelegt:

- Räumliche Gestaltung des Wohnumfeldes
- Motivation zur Selbständigkeit; Aktivierung im Wohnbereich; Individualität
- Mehr Privatsphäre; mehr Kommunikation; Wärme und Behaglichkeit

Das damalige und heutige Alterszentrum mit den 50 1- und 2-Zimmerwohnungen sowie 57 Zimmern (ab Oktober 2015 86 Zimmern) entspricht den heute geforderten Wohnformen von Kanton, Gemeinde und Bevölkerung. Gemäss Entwurf zur Vernehmlassung soll das betreute Wohnen kombiniert mit hindernisfrei gebauten Mietwohnungen und der Bereitstellung von Unterstützung und Pflegeangeboten unterstützt und gefördert werden. Die damalige weitsichtige Strategie muss etwas angepasst, aber keineswegs neu erfunden werden.

**Dezember-Sonntagsmenüs im Guggerbach - Ihre Reservation freut uns  
Bistro Tel. 081 415 25 45, Guggerbach-Cafeteria 081 415 25 15  
oder Rezeption 081 415 25 25**

	<b>Sonntags-Menü I</b>	<b>Sonntags-Menü II</b>
<b>7.12.2014</b>	Salat vom Buffet, Swiss Prim Schweinshohrücken an Champignonsrahmsauce, Schnittlauchnudeli, Bohnen, Caramelchöpfli mit Rahm	Salat vom Buffet, Thai Gemüsecurry im Wildreisring, Caramelchöpfli mit Rahm
<b>14.12.2014</b>	Salat vom Buffet, geschmorter Rindsbraten mit Dörrzwetschgen, Kartoffelstock, Blauchabis, gebackener Quark-Apfelkuchen	Salat vom Buffet, Gemüsegratin mit Kartoffeln und gebratenem Davoser 6 Korn-Ei, gebackener Quark-Apfelkuchen
<b>21.12.2014</b>	Guggerbach-Weihnachtsfeier 11 - 15 Uhr	
<b>28.12.2014</b>	Salat vom Buffet, Wiener Kalbsschnitzel, Pommes Frites, Romanesco, Vacherin-Eistorte	Salat vom Buffet, Spaghetti mit Gemüsebolognese, Vacherin-Eistorte

Liebe Leserinnen und Leser, in den letzten Monaten haben wir die Sonntagsmenüs jeweils an dieser Stelle publiziert. Entspricht dies Ihrem Interesse oder möchten Sie, dass wir anstelle der Menüs Platz für andere Infos haben? Gerne erwarten wir Ihre Rückmeldung an der Rezeption oder über Tel. 081 415 25 25 / info@guggerbach.ch.

**Guggerbach-Zeitung - eine Erfolgsgeschichte**

Mit dieser Guggerbach-Zeitung schliessen wir das 7. Jahr mit der 84. Ausgabe ab. Ab Januar wird die Zeitung mit dem neuen Logo erscheinen. An der bewährten Zielsetzung «Aktuelles» sowie den Monats-Schwerpunkten halten wir fest. Die Zeitung mit dem Kalender und den interessanten Hintergrundinformationen ist ein fester monatlicher Bestandteil vom Guggerbach.

**Bilderausstellung**

Am Freitag, 5. Dezember um 16.30 Uhr wird die Bilderausstellung «Freiheit» von Luisia Capaul mit einem Apéro eröffnet. Die Künstlerin stellt Bilder in Acryl auf Papier aus. Wir freuen uns auf viele Gäste.

## Öffentliche Dienstleistungen

**Bistro «Guggerzyt»:** Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient von 8.30 bis 17 Uhr.

Donnerstag «Abendcafé» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

**Mittagessen:** Täglich Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs, Mo - Sa: Fr. 15.—, So: Fr. 19.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Mo - Fr zusätzlich ein drittes Menü. Jeden Samstag Guggelitag (Take away). Znüni, div. Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. Guggerzyt Säli: Familien- und Geschäftsessen, private Feste.

**Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»:** Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Bis Neubau Calamares kleiner Fitnessraum auf der 2. Etage. Jeden Do-Nachmittag «Fit im Guggerbach». Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

### Guggerbach-Beratungs- und Anlaufstelle für Altersfragen:

Gerne beraten wir Sie bezüglich Guggerbachleistungen sowie Veranstaltungen und unterstützen Sie bei:

- Anträgen Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung
- Abrechnung und Rückforderung Krankenkassen etc.
- Organisation von Transporten inkl. Rollstuhltaxi
- Vermietung von medizinischen Hilfsmitteln
- Organisation Umzug usw.

Besprechungstermine mit Urs Tobler, Zentrumsleitung, können Sie telefonisch oder direkt am Empfang vereinbaren. Ruth Wilhelm oder Manuela Dolf helfen Ihnen gerne weiter.

**Alterszentrum Guggerbach**  
**Kompetenzzentrum Generation 65+**  
**Obere Strasse 20**  
**7270 Davos Platz**

Öffnungszeiten Rezeption:  
 Mo - Fr 8 - 11.30 Uhr / 14 - 17.30 Uhr  
 Telefon 081 415 25 25  
 info@guggerbach.ch  
 www.guggerbach.ch

## Wir begrüßen herzlich...



... unsere neue Bewohnerin:

**Hildegard Albertin**

## Auftritt der Trachtengruppe Davos



Viel Spass hatten die BewohnerInnen am Auftritt der Trachtengruppe Davos. Christine Hartmann las zwischen den Auftritten lustige Geschichten im Walser Dialekt und hatte die Lacher auf ihrer Seite.

## 95. Geburtstag von Sibilla Jenny



Wir gratulieren Sibilla Jenny recht herzlich zum Geburtstag und wünschen ihr weiterhin gute Gesundheit.

## Fiirabed-Hock mit Jost Künzle



Jost Künzle sorgte mit seinem Auftritt am Fiirabed-Hock für tolle Stimmung und einen gemütlichen Nachmittag. Bewohner und Gäste erfreuten sich an der musikalischen Unterhaltung und sangen und klatschten voller Freude mit.

# Dunya Berisha: Istanbul-Ankara-Teheran-Isfahan-Shiraz

«Mit dem Asienexpress verlassen wir am frühen Mittwochmorgen Ankara. Während drei Tagen und Nächten im Zug bleibt genügend Zeit um Land, Leute und die iranische Kultur kennenzulernen. Bald haben wir persische Freunde gefunden. Wir stauen nicht schlecht, wie gastfreundlich die Iraner sind. Überall werden Einladungen ausgesprochen und Lebensgeschichten erzählt.

Die Landschaft verändert sich. In der Türkei gab es noch sehr viel Ackerland und Plantagen, hier ist es sandig und bergig. Immer wieder tauchen kleine Bahnhöfe auf. Wenn es Zeit fürs Gebet wird, hält der Zug an und die Reisenden können

zum Beten oder Shoppen aussteigen. So vergehen die 66 Stunden im Zug wie im Flug. Mit 10 Stunden Verspätung erreichen wir die 15 Mio-Stadt Teheran.

Im Hotel einquartiert, genehmigen wir uns endlich eine Dusche. Dann geht es auf Erkundungstour. Das grösste Abenteuer in Teheran ist, U-Bahn zu fahren. Auf den drei hintersten Waggons steht: «Nur für Frauen». Es ist Mittagszeit und die Züge sind überfüllt mit Menschen. Die, die aussteigen müssen, haben nur wenige Sekunden Zeit, schon wird gedrängelt und gestossen, um einzusteigen. Ich mitten drin wie eine Sardine zwischen all den hübschen,

schnatternden Iranerinnen. Wie soll ich hier jemals wieder aussteigen? Doch wie von Zauberhand wird meine Hand genommen und ich stehe plötzlich wieder auf dem Bahnsteig. Gemeinsam mit meinem Vater schlendere ich über Bazare, vorbei an Teppichverkäufern und glänzenden Stoffen.

Nach zwei Tagen im schönen Teheran geht die Reise mit dem Bus weiter nach Isfahan, der Perle Persiens. Die Stadt ist überschaubar, sauber und touristischer. Wir geniessen die vielen grünen Parkanlagen und schauen die alten Brücken an. Am Abend zieht es uns zum beleuchteten Imam-Platz, wo eine der schönsten



Moscheen der Welt steht. Wir fühlen uns wie in «1001 Nacht». Nun wird es Zeit, nach Shiraz aufzubrechen, wo wir die Ruine von Persepolis besuchen, den Inbegriff des persischen Reiches. Das wenige, das noch übrig ist, ist von erstaunlicher Präzision und Schönheit.

Trotz des Kopftuchtragens sind die Iraner offen, modern und fortschrittlich.

Salam Dunya»

## Veranstaltungen im Dezember

**Di, 2.12., 14.30 Uhr:** Basteln: Samichlauskarten

**Mi, 3.12., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 4.12., 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Lotto

**Fr, 5.12., 15 Uhr:** Film «Hurtigrute» von B. Pfeufer/Ch. Heldstab

**Fr, 5.12., 16.30 Uhr:** Eröffnung der Bilderausstellung «Freiheit»

**Sa, 6.12., 16 Uhr:** Besuch vom Samichlaus und Schmutzli

**So, 7.12., 10.30 Uhr:** 95. Geburtstag von Trudy Casty, Apéro und Musik von Ruedi Thöny

**Di, 9.12., 14.30 Uhr:** Backen: Lebkuchen

**Do, 11.12., 19 Uhr:** Konzert Ensemble Sonoro, anschliessend Abendcafé mit Apéro zum 95. Geburtstag von Lina Casper

**Fr, 12.12., 16 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Huusmusig Bahnhöfli Glaris

**Sa, 13.12., 14.30 Uhr:** Musikalische Unterhaltung im Bistro mit dem Duo Etienne

**Di, 16.12., 14.30 Uhr:** Basteln: Stern mit Nusschale

**Di, 16.12., 19 Uhr:** Landwasserchor, danach Apéro im Bistro

**Mi, 17.12., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 18.12., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Bewohner lesen Weihnachtsgeschichten

**Fr, 19.12., 19.15 Uhr:** Weihnachtskonzert Musikgesellschaft Davos, danach Apéro

**Sa, 20.12., 19 Uhr:** Konzert der Heilsarmee mit Sängern

**So, 21.12., 11 –15 Uhr:** Guggerbach-Weihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste

**Di, 23.12., 14.30 Uhr:** Backen: Weihnachtsguetzli

**Mi, 24.12., 14 Uhr:** Weihnachtsgeschichten und Singen mit Hanny Gut im Mehrzwecksaal

**Mi, 24.12., 16 Uhr:** Weihnachtsfeier mit Glühwein und Guetzli im Freien, Musik: Dölf Fischer

**Di, 30.12., 14.30 Uhr:** Basteln: Silvesterbasteln

**Mi, 31.12., 14.30 Uhr:** Silvesterhöck mit Hanny

**Do, 1.1., 10 Uhr:** Neujahrsapéro

## Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

**Mo, 9.15 Uhr:** Atemtherapie mit Myriam Perrelet, im Mehrzwecksaal

**Mo, 15 Uhr:** Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

**Di, 10 Uhr:** Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock

**Di, 14.30 Uhr:** «Beschäftigung»: Basteln, Backen in der Cafeteria

**Di, 16.45 Uhr:** Turnen, Mehrzwecksaal

**Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen:** Evangelischer Gottesdienst

**Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen:** «Gedächtnistraining» - Erzählcafé in der Guggerbachstube

**Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen:** Singen mit Jürg Wasescha im Mehrzwecksaal

**Mi, 15.30 Uhr:** Guggerbach-Hausmusik spielt auf, im Bistro

**Do, 10 Uhr:** Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock

**Do, 14 - 15.30 Uhr:** «Fit im Guggerbach», Bewegungsprogramm, Treffpunkt im Fitnessraum

**Do, 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé im Guggerzyt

**Fr, 10 Uhr:** Katholischer Gottesdienst

**Fr, 11 Uhr:** Zeitung vorlesen im Mehrzwecksaal

**Fr, 14.30 Uhr:** «Unterhaltung/Kultur» - Spielnachmittag oder ab 15 Uhr Film-Diavortrag

**Fr, 16 Uhr, jeden 3. Freitag im Monat:** Fiirabed-Hock im Bistro

**Sa, 17 Uhr, 1 x pro Monat:** Andacht mit der Heilsarmee, im Mehrzwecksaal